Almost Heaven Saunas®
THE AUTHENTIC SAUNA EXPERIENCE

Sauna Barril

Instalación y Manual del usuario

Revisado de Junio de 2012

Lea el manual completo hasta el final antes de proceder con el montaje.

EXAMINE SUS CAJAS

Asegúrese de revisar inmediatamente sus cajas con su lista de envío y el conocimiento de embarque. Inspeccione por daños y notificar Almost Heaven Saunas si es necesario que haya una necesidad reparación o reemplazo de los materiales dañados o faltantes.

REQUISITOS ELÉCTRICOS

Todo el cableado eléctrico debe ser realizado por un electricista calificado autorizado. A causa del calor involucrado en la sauna, se requiere que se utiliza cable de cobre con aislamiento de 90 º C.No utilice alambre de aluminio para hacer la conexión. Consulte con un electricista para que pueda determinar los requisitos para su situación particular. Todo el cableado debe cumplir con todas las autoridades nacionales, estatales y de los códigos y reglamentos locales.
Al instalar una sauna, instalaciones eléctricas especiales requerirá la contratación de un electricista. Los costes de esto puede variar considerablemente en función de un número de factores. Estos pueden incluir a qué distancia de la caja de servicio eléctrico a localizar su sauna, qué parte del país en el que vivimos, el costo de los materiales, y otros factores. Nosotros siempre recomendamos que obtener las cotizaciones de 2 o 3 electricistas diferentes antes de comenzar la instalación para obtener el mejor servicio posible.

UBICACIÓN DE LA SAUNA

Debido a la experiencia de la sauna habitual consiste en un sistema de calefacción-refrigeración-reposo régimen, es importante planificar con anticipación antes de instalar la sauna. Nuestro método de construcción permite el mayor número de opciones posibles debido a una sala de sauna Almost Heaven se puede colocar en un ambiente interior o exterior.
Es probable que se vaya a bañar durante o después de utilizar la sauna; debe considerar la posibilidad de una ducha instalado en las cercanías. Además de la ducha, es posible que desee tener un área de descanso a un lado para relajarse después de la sesión en la sauna. Asegúrese de que el piso o el suelo esté nivelado y pueda soportar el peso de la sauna (que puede superar 1.000 kg cuando se llena de gente). Una plataforma de concreto o de de madera es siempre lo mejor para instalaciones al aire libre, pero si usted pone su sauna directamente en el suelo, asegúrese de que los soportes de la cuna está en reposo sobre bloques de hormigón y otras estructuras similares para evitar que se depositen en el suelo. A pesar de donde usted establece su sauna, asegúrese de que la superficie se utiliza es a la vez firme y nivelado. Compruebe que tanto la entrada y salida de la sauna permanecerá sin obstrucciones. Para instalaciones interiores asegúrese de que ambos respiraderos abiertos en la misma habitación o el espacio.

SELECCION DE DUELAS

Mientras Almost Heaven Saunas sólo utiliza madera de alto grado, grano, color y defectos leves en la madera puede estar presente, y aunque éstas son de carácter cosmético, es posible que desee seleccionar dónde colocar las duelas diferentes. Por ejemplo, es posible que desee colocar una duela con una mancha en el suelo de la sauna debajo de los bancos, etc

HERRAMIENTAS BÁSICAS

Usted debe tener las siguientes herramientas:
-Llave: ya sea ajustable o abierta (10mm, 3/4 ", 1/2" y 7/16 ")
-Taladro sin cable para conducir los tornillos
-Mazo de goma
-Martillo
-Papel de lija - 120 Grit

Destornilladores (Phillips y cabeza plana)
escuadra de carpintero
5/16 "y 3/16" broca
cuchillo
nivel

INSTALACIÓN DE VIDEO

Se le anima a ver nuestro video de 8 minutos de instalación en línea antes del montaje de la Sauna Barril. Se ayudará a darle una visión general de lo que es necesario para una correcta instalación y facilitar el montaje aún más fácil para usted!

Una palabra sobre el Sauna Barril

Este manual y el video de montaje están diseñados para ser utilizados para todas las saunas barril de Almost Heaven. Aunque hay varios tamaños, características y nombres de productos para nuestros saunas barril diferentes, la información es aplicable a cada uno.

Mientras que el video fue tomado de una sauna barril estándar, los procedimientos generales son los mismos para todos las saunas barril aunque los detalles específicos pueden variar. Los kits de la sauna se han diseñado para la facilidad del montaje por el propietario y todos los esfuerzos que han realizado para hacer la información de ensamblado tan claro y conciso que sea posible.

La sauna barril de Almost Heaven está diseñado para uso en exteriores. El oeste de Canadá cedro rojo es naturalmente resistente a la intemperie. La lluvia y el sol no dañe la madera, aunque el deterioro natural y la coloración de la madera va a ocurrir con el tiempo.

Debido a la porosidad y las características del cedro rojo, y debido al diseño de las duelas, su sauna barril no está diseñado para ser impermeable. Montado correctamente, usted no debe experimentar el agua gotee en la sauna. Sin embargo, usted experimentará la filtración de agua, especialmente en la parte superior y los lados de la sauna.

Filtraciones de agua no le hará daño la sauna y en la mayoría de los casos se seca rápidamente en el ambiente caluroso y seco cuando la sauna está en uso. Si desea mantener su sauna seca completa en todo momento, usted debe colocarlo bajo una cubierta o estructura con un techo.

Este manual y el video de instalación que se incluye con su sauna dará instrucciones detalladas para el montaje adecuado, y se le anima a revisar este material en detalle antes de comenzar el montaje de la sauna barril de Almost Heaven.

Si usted tiene alguna pregunta acerca del ensamblaje, por favor póngase en contacto con nosotros en:

Oficina 888.355.3050
E-mail service@almostheaven.com

Gracias de nuevo por la compra de una sauna de Almost Heaven! Apreciamos su negocio y le deseamos muchos años de disfrute con su nueva sauna.

Primeras consideraciones

Cuando usted comienza el diseño inicial para el montaje, es muy importante comprobar su piso o la terraza para ver si está a nivel. La mayoría de los pisos de garajes, sótanos y terrazas están inclinadas para el drenaje y una ligera pendiente no será un problema. Sin embargo, si la pendiente es más pronunciada, se recomienda que utilice cuñas para hacer la sauna nivelada. No hacer esto puede resultar en secciones de pared de nuestra plomada o la función de la sauna. Si la instalación está en una zona excepcional de viento tome precauciones adicionales para asegurarse de que la puerta no querer estallar abierto en las ráfagas de viento. En la mayoría de las situaciones, sin embargo, esto no será un problema.

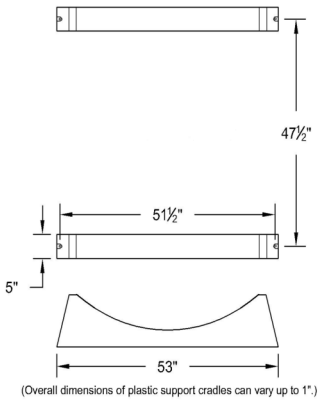
Salón de Actos

Antes de comenzar la asamblea, desempaquetar todos las duelas e identificar la fuga de duelas, y que será la primera que se utiliza. Se tiene uno o más orificios perforados en ella para el drenaje del agua. Al examinar las duelas, te darás cuenta de que cada extremo tiene un jable (muesca) en su cara interior. El jable es la ranura de corte cuadrado en el que los paneles de los extremos sauna en forma.

Comienza el conjunto mediante la colocación de las bases de cuna en el suelo de acuerdo con la colocación de la imagen cuna, asegurándose de que las bases de cuna son paralelas entre sí. Mantener el nivel de todo y de la plaza es muy importante para asegurar un montaje correcto y la función.

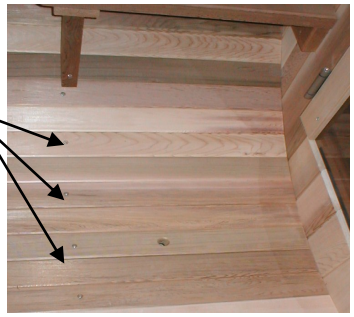
Coloque el desagüe exactamente en el centro de la base de soporte para proporcionar un buen drenaje. Insertar duelas adicionales a cada lado de la fuga de bastón a cada extremo de la base de soporte. Utilizando una escuadra, asegúrese de que todas las duelas son perpendiculares a la base y que el jable (muesca) se alinean en todas las piezas. Use un martillo de goma hasta la más suave toque en las duelas y luego atornillar todos los abajo otra bastón a la base con tornillos de acero inoxidable de 2 pulgadas con un tornillo por tabla en cada base de la cuna, atornillar los tornillos en la duela.

Cuna de la colocación



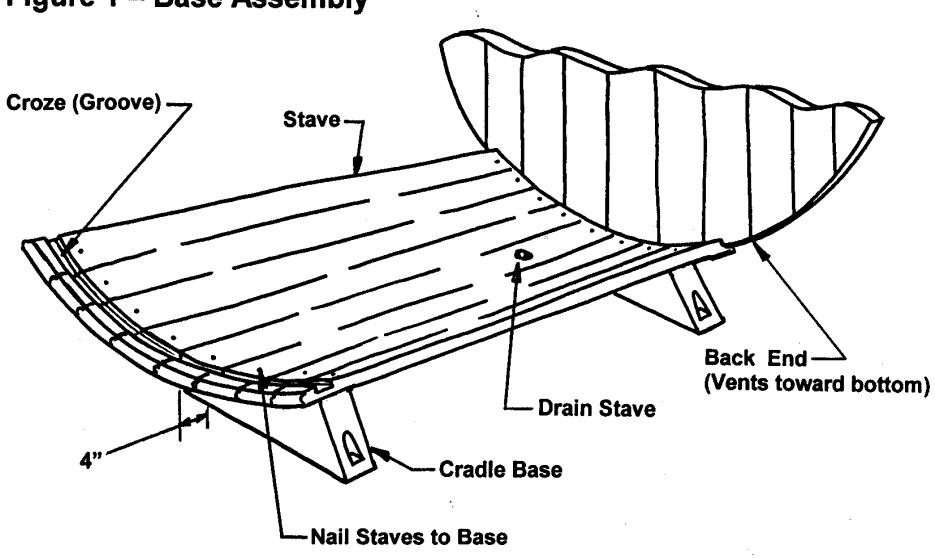
Con la fuga de evitar en el centro, insertar duelas adicionales al final de cada base e soporte.

Atornillar los tornillos cuando coloque las duelas a los soportes de la cuna.



Atornillar las duelas a la cuna

Figure 1 – Base Assembly



Coloque la parte delantera y trasera termina en el jable en cada extremo del conjunto de la base (Ver Figura 1). Use un nivel para asegurarse de que las tablas verticales en el extremo de la puerta y la parte de atrás están al mismo nivel, y que las tablas horizontales de tirantes que sostienen las tablas verticales juntas se enfrentan al interior de la sauna. Usando su nivel, compruebe las tablas horizontales en el interior de ambos lados para asegurarse de que usted tiene los paneles iguales.

Los respiraderos de metal son para estar en la parte inferior de la espalda (calentador) final, y los agujeros de ventilación en la parte superior de la puerta de la sauna.

Con las duelas de la parte inferior atornilladas a las bases de cuna, y la frente y el fin colocados en los jables, comience colocando alternativamente las duelas de los lados de la sauna. Toque en cada tabla con firmeza a la siguiente con un mazo de goma, y clavar un clavo a través de la duela y en las piezas de los extremos cada 2-3 duelas para evitar que se caiga. Las uñas se esconden por las bandas, pero los clavos menos los que se usa, más fácil será si alguna vez necesitas de desmontar y mover la sauna. Usted debe dejar de usar las uñas de medio camino por los lados.

Temporalmente la colocación de una duela de jable abajo en la parte superior de la sauna ayuda a estabilizar los dos paneles de los extremos durante el montaje

Al llegar al punto de cerrar la sala en la que dará cuenta de que el espacio que queda puede no ser igual a una duela completa. Hemos proporcionado una duela de "rellena" cortadas en varios anchos, (ver Figura 2). Utilice la combinación necesaria de duelas de relleno para proporcionar el ajuste más apretado. Instalar por la inclinación de las duelas adyacentes, la inserción de las duelas de relleno, y empujando en su lugar. Es importante que se utilice la mas duelas de rellena como puedas antes de apretar las bandas de acero inoxidable con el fin de crear un sello tan fuerte como sea posible. Dado que las bandas, cuando se aprieta, extraerá las duelas hasta las secciones extremas, lo mejor es tener duelas suficientes en lugar de modo que las de aproximadamente el 10 o-reloj a 2 o-reloj posiciones se extienden en realidad lejos de las secciones de extremo antes el refuerzo de las bandas. Parecerá como si tuviera demasiadas duelas en el lugar, pero esta bueno porque las bandas en aquel entonces los atraerá hacia abajo y con fuerza a las secciones de los extremos para el sello mejor.

NOTA: Es útil para atar una cuerda floja o correa alrededor del barril, mientras que la colocación de las duelas de relleno en su lugar. Esto evitará que las otras duelas se caiga durante el propagación, además de insertar las varas finales. Es importante conseguir que muchas duelas y duelas finales como sea posible alrededor los extremos del barril para crear el sello mejor!

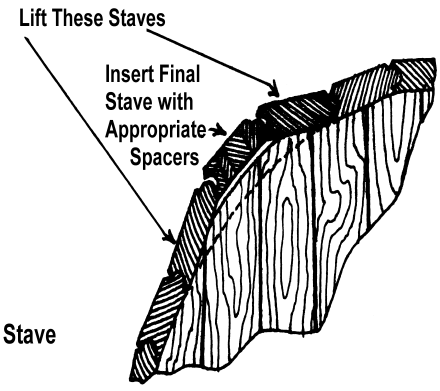


Figure 2 - Final Stave

Resumen
-Coloque las secciones extremas en los jables, asegurando las duelas verticales estén paralelas.
-Coloque las duelas alrededor de los extremos, tocándolos con un mazo de goma antes de clavar
-Deje de clavar en la mitad del camino

NOTA: Mientras que su Sauna Barril está diseñado para uso en exteriores, es importante para construir la sauna de conformidad con las instrucciones para reducir al mínimo la filtración de agua en la sauna. Instalado correctamente, el agua no caerá en la sauna. Sin embargo, con el paso de tiempo el agua puede filtrarse entre las duelas debido a la naturaleza porosa de madera blanda. Esto no perjudicará a la sauna y se evapora rápidamente al encender el calentador. Si impermeabilización completo se desea, las tejas o otro material de techado se puede instalar en la parte superior de la sauna barril.

BANDA DE LA ASAMBLEA

Cada uno de los componentes ensamblados están hechos de los siguientes componentes:
(1) Bandas de acero inoxidable con soportes
(2) 1/2 "Tuercas
(2) tapas de vinilo negro
(1) 4-3/4 "varilla roscada
Coloque las bandas con soportes pre-ensamblados alrededor la corchetes sauna, colocadas separadamente. Las dos bandas deben cubrir los clavos que se utilizan para sujetar las duelas en su lugar durante el montaje. Inserte la varilla roscada a través del soporte. Apretar las tuercas uniformemente de modo que las bandas son de la misma tensión. Antes de apretar las tuercas, verifique que las bandas estén siendo espaciados uniformemente. Apretar las tuercas y aplique los protectores de vinilo negro. (Ver Figura 3) Usted puede colocar los soportes en el mismo nivel o variar a diferentes alturas en función de sus preferencias de estilo.

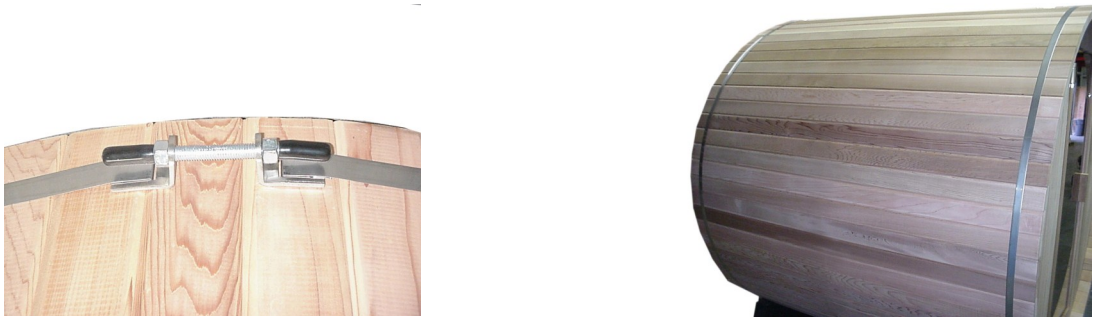


Figura 3 - Conjunto de banda

Nota:
Su Sauna Barril requiere de dos bandas, una en cada extremo y colocadas en los jables.

TIRADOR DE PUERTA / TOALLERO

La manija de la puerta / toallero estará integrado por los siguientes componentes:

(2) manijas de las puertas
(1) de los tornillos de la máquina Mujer
(2) Separadores redondos de madera
(1) tornillo de la máquina varón
(2) separadores de madera cuadrados

Busque el único agujero en la puerta de vidrio. Empujar un tornillo de la máquina a través de uno de los agujeros ante taladrados, a través de un espaciador de madera redonda, a través del cristal, y en el tornillo de otra máquina, que ya ha sido empujada a través del mango otra puerta y otro espaciador de madera. Apriete los tornillos a un punto donde el mango es seguro en la puerta, pero sigue girando libremente. Con un nivel, coloque cada una de las asas para que sean horizontales y luego atornillar el extremo de las asas en la placa de bisagra que está conectado a la puerta de vidrio con los tornillos para madera. Ahora apriete los tornillos largos. Tenga cuidado de NO apriete demasiado los tornillos MÁQUINA o permitir que los tornillos para madera para golpear el vidrio. VIDRIO ROTO NO ESTÁ CUBIERTO POR LA GARANTÍA.

Puerta Manija

Puerta Manija

Bancos

Cada sauna barril incluye dos pre-ensamblados bancos. Coloque los bancos en las grapas más bajas montadas en cada sección de la pared final. Coloque los bancos para que los agujeros previamente perforados cubren las grapas de pared y atornillar el banco en su lugar. Asegúrese de que se hunda cabezas de los tornillos debajo de la superficie para que no se queme durante el uso de la sauna. Un pequeño tubo de pegamento ha sido incluido en este paquete para su conveniencia. Este pegamento se puede utilizar para reparar las tablas con grietas astillas sin darse cuenta durante el montaje.

Calentador

Montar el calentador como se muestra en las instrucciones del fabricante. El calentador debe ser colocado entre los asientos en la pared trasera y no menos de 6-1/2 pulgadas desde el piso. Mas abajo el calentador esta colocado, mas caliente la temperatura será en los bancos. Todo el hardware necesario es suministrado con el calentador.

No trate de conectar el calentador de uno mismo. Póngase en contacto con un electricista calificado de acuerdo con los códigos eléctricos locales.

Haga una perforación en la parte trasera de la sauna para llevar la energía al calentador de la sauna. Ubicación que se muestra es típico, pero el cable puede llegar en cualquier punto más conveniente y accesible a la fuente de alimentación.

Traiga conducto en la sauna en el cumplimiento de los códigos eléctricos locales.

Vista interior de alambre de entrar en la sauna y el cableado directamente al calentador de acuerdo a la instalación y el fabricante del calentador instrucciones de conexión.

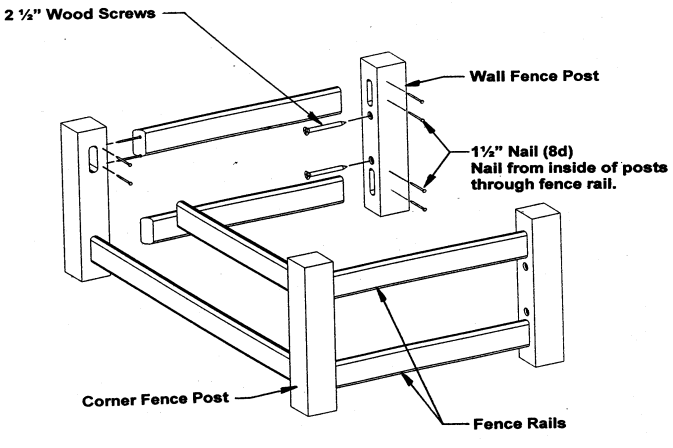


Figure 6 Figure 5. Heater Fence Assembly and Installation

El Ensamblaje de la Cerca del Calentador

La valla del calentador es necesario asegurarse de que los bañistas en la sauna no querer ponerse en contacto con piezas de la calefacción que les quema. Se compone de cuatro ante cortadas, postes con muescas verticales y seis carriles horizontales que deben ser reunidos antes de que se instala en la pared adyacente al calentador.

Los postes verticales se han cortado en ellas ranuras de los rieles. Los dos postes verticales de la cerca que van en contra de la pared tienen ranuras en una sola cara, y agujeros de los tornillos para fijar a la pared de la sauna. Los dos postes de la cerca que se sienten lejos de la pared que tienen ranuras cortadas en dos de sus caras. Tenga en cuenta los extremos biselados en los travesaños de la cerca que van en los postes de las esquinas. Los extremos de las barandas que van en los postes de la cerca que se adhieren a la pared son cuadrados. Ensamble de la valla antes de fijarlo a la pared mediante la colocación de las barandas en las ranuras de los postes y el uso de los suministrados claves de una pulgada como se muestra en la Figura 6. Usted puede querer poner una pequeña cantidad de pegamento de madera en las ranuras. Asegúrese de clavar en un ángulo tal que los puntos no van a pasar por el poste. Avellane todos los clavos.

Una vez que la valla se monta, adjúntela a la pared detrás del calentador con los tornillos de madera suministrados.

Luz

Un electricista con licencia debe montar el cable de lámpara (en un circuito separado) en la caja eléctrica montada en la pared posterior de la sauna. No instale el interruptor de la luz dentro de la sauna. Por el contrario, instalar el interruptor de línea ya sea en el exterior de la sauna, en la casa o en algún lugar otro exterior. Si se desea un interruptor dentro de la sauna, entonces es recomendable que usted ordene la actualización de la luz especial de Almost Heaven que tiene un interruptor integrado. Una bombilla incandescente estándar será suficiente, pero el calor de la sauna se acortará la vida de una bombilla normal. Una bombilla aparato, tales como los utilizados en un horno de cocina, durará más tiempo que una bombilla estándar. La mayoría de la gente prefiere la iluminación sutil, de baja potencia en la sauna.

Cableado típico de luz a la sauna

No exceda la potencia recomendada por el fabricante de la luz. No utilice las bombillas fluorescentes compactas (también conocido como las bombillas CFL), ya que el calor de la sauna excede las temperaturas recomendadas por los fabricantes de las bombillas fluorescentes.

Ajuste la Bisagra de Puerta

La tensión en las bisagras de las puertas de sauna se debe establecer para que la puerta se cierre por sí sola. Busque el cuadro de bisagra pequeña que se incluye con el kit de la sauna. Las bisagras se han instalado en la sauna, pero el cuadro contiene la llave hexagonal y un conjunto de clavijas necesarias para ajustar la tensión de la puerta. Después de montar la sauna, y con la puerta cerrada, tomar la llave hexagonal y la inserta en la parte superior de la bisagra. Una vez que la llave se encaja en la abertura hexagonal, gire la llave hexagonal de las agujas del reloj (hacia la pared de madera y lejos del vidrio) para apretar la tensión de la bisagra. Usted se sentirá la tensión a medida que apriete. Mantenga la llave y presión puesta y inserte el pasador de fijación en la bisagra, como se muestra. Repita el proceso con la otra bisagra, ya que cada bisagra deben ser ajustados a los mismos grados de tensión.

Apriete la tensión y inserte el pasador de conjunto

Al establecer la clavija en su lugar, quite la llave

La puerta debe cerrar con suavidad por su propia cuenta, sin portazos. Si no lo hace, a continuación, repetir el proceso para cada bisagra para aumentar la tensión adicional. Guardar la llave hexagonal en el caso de que se necesita apretar mas en el futuro.

Accesorios

-Monte el termómetro en la pared opuesta a la del calentador y en la altura de los ojos.
-Un cubo de madera y la cuchara se proporcionan para que usted pueda rociar agua sobre las piedras calientes de la sauna.
-Montar el gancho de ropa opcional y un estante para revistas donde se desee.
-Elementos accesorios opcionales están disponibles en Almost Heaven Saunas.

El Tratamiento de la Sauna

Cedro rojo del oeste de Canada es naturalmente resistente a la intemperie. Si no se trata, el exterior de un sauna al aire libre con el tiempo se convertirá en color gris plateado en color, y está bien dejar que el tiempo de forma natural en la sauna de esta manera. En cualquier momento en el futuro puede lavar a presión (baja presión solamente!) su sauna para traer de vuelta la mayor parte del color cedro rojo original.

Si desea conservar el color natural del cedro rojo, su tienda local de pintura le puede recomendar una mancha de cedro rojo. Una mancha clara mantendrá el color natural del cedro. Asegúrese que tiene un inhibidor de UV en la mancha de manera que mejor se resiste los efectos de la luz solar. Asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante para la aplicación. Nunca tratar el interior de la sauna, y nunca use barniz o pintura en el exterior de la sauna.

Operación

Tras la sauna se ha instalado, barrer por el interior para eliminar las virutas de serrín y madera, y luego pase la aspiradora por completo. Con un paño húmedo y agua caliente, limpiar la sauna completa, incluyendo los bancos para eliminar cualquier resto de suciedad de polvo y escombros. Enjuague las rocas y las instale en o en el calentador de acuerdo con las instrucciones del fabricante del calentador. La colocación incorrecta de las rocas del calentador puede la temperatura máxima. La primera vez que encienda la calefacción puesta, ajuste el valor máximo y hacerlo funcionar durante unos 30 minutos con la puerta entreabierta. A continuación, cierre la puerta y permitir que la sauna llegar a la temperatura deseada.

Si la madera de la sauna ha absorbido la humedad en el almacenamiento, las duelas pueden aflojarse después de que el intenso calor hace que la madera de curar. Puede ser necesario volver a apretar las bandas de acero inoxidable periódicamente si esto ocurre. El cedro rojo se hinchan, especialmente si se deja en la lluvia abierta, y esto además se apretará el sello de la madera.

Los controles del calentador de la sauna están montados en la parte inferior del calentador. El control de la izquierda es el ajuste de la temperatura y el control de la derecha es el contador de tiempo combinado de encendido y apagado. Por favor, consulte el manual que viene con el calentador para las instrucciones del calentador operativos completos

Es probable que vaya utilizar la sauna tanto una "sauna húmeda" y una "sauna", debe instalar las rocas que se han incluido con el calentador, siguiendo las instrucciones del fabricante. Estas piedras son necesarias si el agua se rocía en el calentador para crear la "sauna húmeda", y se producirá un calentamiento más consistente en el modo seco (sin el uso de agua). Es común que una piedra se rompe ocasionalmente durante el calentamiento inicial. Si hay demasiado agua en las piedras, sostener la puerta abierta para dejar escapar la humedad. La sauna no requiere mucho agua para lograr una sauna "húmedo.

La cantidad de ventilación en la sauna se puede ajustar por medio de la abertura situada hacia la parte superior de la sauna cerca de la puerta. Es importante tener aire fresco adecuado que fluye a través de la sauna, y este flujo se puede ajustar con la cubierta de ventilación movible. Si la sauna se encuentra al aire libre, usted debe mantener la ventilación cerrada cuando la sauna no está en uso para evitar que los insectos y los roedores no entrar en la sauna.

Eléctrica

4.5kw, calentadores de 5,0 kW y 6.0kW requieren 2.10 w / tierra, alambre de cobre solamente, y no GFCI 30 Amp interruptor para el cableado de hasta 30 pies de distancia de la caja de fusibles

NOTA: Todo el cableado debe ser realizado por un electricista autorizado de acuerdo con los códigos eléctricos nacionales y locales. Asegúrese de consultar las instrucciones de su calentador especial para comprobar los requisitos eléctricos, como el calentador puede haber sido comprado de una fuente diferente de Almost Heaven Saunas.

TOMANDO UN BAÑO SAUNA La sauna como la conocemos proviene de Finlandia. Tomar un baño sauna provoca la sudación excesiva, que limpia la piel. Estimula la circulación y reduce la tensión muscular. También puede ser una excelente actividad social.

No debe ser confundido con un baño de vapor, una sauna es un baño de calor seco. La humedad relativa raramente sobrepasa 30%, incluso en una sauna húmeda. Esto es debido a la sauna está hecha de madera porosa y absorbe la humedad. Esto hace que las temperaturas más altas más tolerable.

Aquí se muestran los pasos que están involucrados en tomar un baño tradicional. Si lo desea, puede adherirse a este régimen.

Pasos tradicionales en tomar un baño SAUNA

PASO # 1 - Ponga el calentador de manera que la sala de sauna alcanza la temperatura deseada, por lo general entre 150 º F y 170 º C. Como un principiante, usted debe comenzar en el extremo inferior de este rango y su forma de trabajo a las altas temperaturas durante varias baños sauna.

PASO # 2 - Retire toda la ropa (excepto tal vez su traje de baño), anteojos, lentes de contacto, joyas, etc Tome una ducha rápida con agua tibia y jabón, o un chapuzón en el jacuzzi.

PASO # 3 - Introduzca la sauna inicialmente por cerca de 5 a 15 minutos. Traiga una toalla en la sauna en la que puede sentarse o recostarse. Salga de la sauna una vez que han comenzado a transpirar libremente.

PASO # 4 - Ahora usted puede tomar un agua fría en la piscina, ducha o banco de nieve. Después de eso, descansar y enfriar durante otros 10 a 20 minutos.

PASO # 5 - Vuelva a entrar en la sauna. En esta nueva visita que usted puede desear para rociar pequeñas cantidades de agua sobre las rocas de la creación de explosiones de vapor. Si el agua se derrama a través del calentador y en el suelo, se utiliza demasiado, aunque esto no le hará daño el calentador o la sauna.

PASO # 6 - Después de su última visita a la sauna, relajarse durante al menos 20 minutos. Ducha con agua tibia y jabón. Termina tu ducha con agua más fría para cerrar los poros de su piel. Viste sólo después de que se hayan enfriado por completo.

NOTA: Cualquiera que sea su régimen de sauna, es importante que usted mantenga su auto hidratado bebiendo mucha agua!

MANTENIMIENTO DE LA SAUNA el interior de la sauna, ciertas áreas eventualmente debido al uso normal se oscurecen y los efectos de la transpiración. Esto puede ser minimizado, pero no eliminado. Ocasionalmente frote por el interior con bicarbonato de sodio y agua para eliminar el olor y las manchas de sudor. Lijado luz también puede ser eficaz, pero debe mantenerse a un mínimo.

Almost Heaven Saunas, LLC

Mailing Address
P.O. Box 190
Macatawa, MI 49434

Shipping Address
HC66, Box 465-A
Highway 219 North
Renick, WV 24966

Sales 888-355-3050 ext. 2
Service 888-355-3050 ext. 1
Email service@almostheaven.com
Web www.almostheaven.com